

はじめてのBirthDay

10月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します。



10・13
阿部 絢真 くん
(下野明)

絢真のキラキラの笑顔は家族みんなの笑顔の元だよ



10・21
長倉 汐里 ちゃん
(荒屋)

うちわとおじいちゃんが大好きです。元気にすくすくと育ってね。



10・23
阿部 由奈 ちゃん
(上台)

いつも素敵な笑顔ありがとう。これからもたくさん笑って大きくなってね。



10・24
柴田 希乃 ちゃん
(稲沢)

笑顔いっぱい毎日元気にたくさん遊ぼうね！パパもママもネネ達も大好き！



10・29
星川 彩佳 ちゃん
(七日町)

怪我なく、健康に育ってほしい！髪の毛は欲しいですが！

KANEYAMA 地域おこし 協力隊がゆく!



実証実験に向けて着々進行中！
買い物支援事業

柴田 琢磨 隊員



▲蔵史館で行った説明会のリハーサル。山形県やN T Tの方など関係者の前で本番さながらに説明を行った

こんにちは。地域おこし協力隊の柴田琢磨です。
今年度から活動を行っている買物支援事業ですが、いよいよ9月26日に金山町の商店の方を対象とした説明会を開催させていただきましたことになりました。9月5日には、その説明会に向けて、蔵史館で説明会のリハーサルを行いました。説明会では、主に事業の概要とサービスで利用するアプリの説明・使い方の体験を予定しています。説明会に向けたアプリ開発や打ち合わせ等で日程が厳しい所もあったため、本日に予定日に間に合うのか非常に不安ではありましたが、なんとか発表できる形となり無事に当日を迎えられ

うです。
今後は、金山町の商店や買物支援事業で立ち上げた協議会のメンバーなどにご協力いただき、実証実験を行っていく予定です。実証実験では、商品の注文から実際にモニターの方へ注文商品の配送を行うところまでの試験を行います。その後、ご協力いただいたモニターのみなさんから意見や感想をもとに、アプリや運用方法をより使いやすい形にブラッシュアップしていきます。まずは小規模の運用体制となってしまうですが、少しずつ大きくしていきたい皆さんに使っていただけるよう、よりよいサービスに育てていければと考えています。

脳卒中は、脳の血管がつまる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に大きく分けられます。脳梗塞の中にも、脳の血管が動脈硬化により細くなり、ついには詰まってしまいう「脳血栓症」と、心臓などでできた血の塊が脳の血管をつまらせてしまう「脳塞栓症」があります。
脳卒中患者数は現在約150万人と言われ、毎年25万人以上が新たに発症していると推測されています。高齢者の激増や、高血圧症・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の増加により2020年には300万人程度まで増加するとの予測です。日本人の死因の第3位となっており、寝たきりになる原因の第1位です。全医

療費の1割が脳卒中診療に費やされています。
脳卒中を防ぐにはなんとと言っても生活習慣病の改善が効果的です。高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症などは、それ自体では症状が出にくく、病識に繋がりにくいものです。しかし、だからといって放置したり、治療が不十分であると、動脈硬化が進み、少しずつ確実に脳卒中の発症リスクを高めます。よく「好きな物を好きなだけ食べて、ぽっくり逝ければ幸せだ」とおっしゃる方がいます。しかし、脳卒中は命に関わる病気であることは確かな一方で、「一命を取り留め、障害を抱えたまま」ということも少なくありません。日頃の生活習慣を見直し、なるべく早い段階で基礎疾患をしっかり管理しましょう。このことは認知症予防にも有効です。
治療に関しては、脳卒中の種類により治療法は異なりますが、最近目覚ましく進歩しているのが脳梗塞に対する治療です。発症早期に脳の血管に詰まった血栓を溶解するtPA（アルテプラゼ）という静脈注射や、カテーテルを用いて血栓を回収する血栓回収療法が行えるようになっていきます。脳卒中を疑う症状が出た場合には直ちに専門病院を受診することが大切です。

町立金山診療所だより ほっとクリニック vol.117

脳卒中について

町立金山診療所
副所長(兼) 外科医長 瀬尾恭一



平成30年度金山町在宅医療介護研修会

- ▼日時 10月31日(水) 18時30分~20時
※申し込みは10月29日(月)まで
- ▼場所 農村環境改善センター(ホール)
- ▼対象者 金山町民、医療・介護関係機関、関心のある方
- ▼内容 講話①「訪問看護から見える家の力・地域の力」
(講師) 訪問看護ステーションあたしん家 訪問看護認定看護師 佐藤喜美代氏
講話②「平穏死のすすめ」
(講師) 町立金山診療所副所長 瀬尾恭一氏



Forever in My Town!

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.2

Enjoy My Life!

■元氣なうちから話し合いを
金山町の高齢者に「人生の最期を迎えるとしたらどこがいいですか」と質問したところ、要支援者で75・5%、元氣な高齢者で65・1%が「自宅」と答えています(平成29年3月金山町高齢者実態調査より)。
元氣なうちから「最期をどう迎えたか」について、家族などと話しておくことは、自分らしい生き方を考える上で大切なことです。

■最期をどう迎えるか
町には地域に根ざした有床診療所があります。最期を迎える場面になったら、信頼できる医師らに囲まれて過ごすことができます。また、訪問診療等を利用しながら、住み慣れた自宅等で家族や仲間と共に過ごすという選択肢もあるでしょう。
在宅医療や看取りのケアについて情報や価値観を分かちあい、これからの生き方を大事に前向きに考えます。そんな目的で研修会を開催します。ぜひご参加ください。

問 金山町地域包括支援センター
(夜場健康福祉課内)
☎52-3035